

◇大学祭における栄養アセスメント体験・栄養相談

実施日時：平成28年11月3日（木・祝・大学祭期間） 10：00～16：00

実施場所：京都女子大学B校舎1階（B117、B118、B119）

共 催：京都女子大学栄養クリニック・食物栄養学科

後 援：社団法人全国栄養士養成施設協会

実施責任者：宮脇尚志

実施分担者：管理栄養士・中山玲子、今井佐恵子、米浪直子、樹山敦子、木戸詔子、
日野千恵子、中村智子、松永安由、岡田嵯和子、落合さゆみ、
角出優希、日浦奈美、平野 楓

〔目 的〕

この事業は健康維持増進や疾病予防への啓発活動の一環として、地域住民および本学卒業生、大学生、高校生を対象に、栄養状態の評価（アセスメント）と栄養相談を行っている。

大学祭の来場者の方々に対して、栄養アセスメントと栄養相談を行うことにより、利用者自身の健康を意識してもらうとともに、管理栄養士としての資格を目指す食物栄養学科3・4回生の学生達が栄養アセスメントの実施を通して、コミュニケーション力や実践力を身につけ、専門職業人の育成に役立てることを目的としている。例年、大学祭（藤花祭）の時期に、食物栄養学科と共催で実施し、後援の全国栄養士養成施設協会から補助金を得て運営している。

〔実施内容〕

- (1) 栄養アセスメント（身長、体重、体脂肪率、内臓脂肪レベル、筋肉量、腹囲、握力測定、血圧測定、骨密度測定、簡易貧血検査、呼気一酸化炭素濃度測定）
- (2) 栄養相談

栄養相談は管理栄養士有資格者の栄養クリニック指導教員、指導員、研修員の8名が担当し、栄養アセスメントの結果を中心に、食生活や運動等の生活習慣の改善点について栄養クリニック作製のパンフレットを用いて説明した。年々リピーターが増えており、日常生活での個々の健康に関する様々な質問にもお応えしている。



受付の様子



ヘモグロビン（推定）値測定の様子

[参加者]

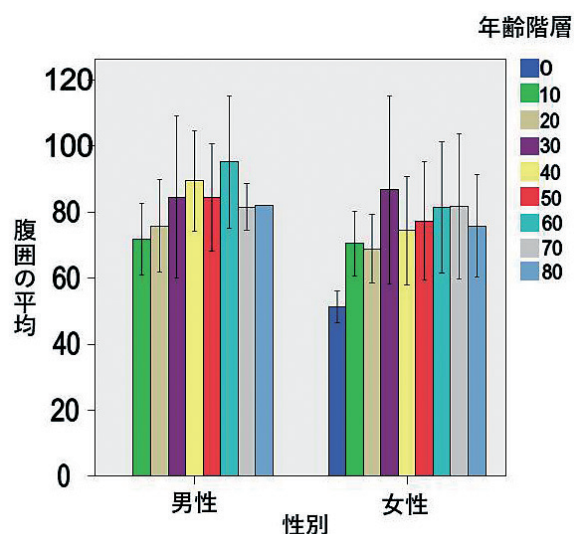
参加者は361名（男性118名、女性243名）であった。10～20歳代が全体の約4割を占め、次に40歳代と50歳代が多かったことから、学生とその保護者の参加が多いと思われた。

[内 容]

(1) 栄養アセスメントの一例

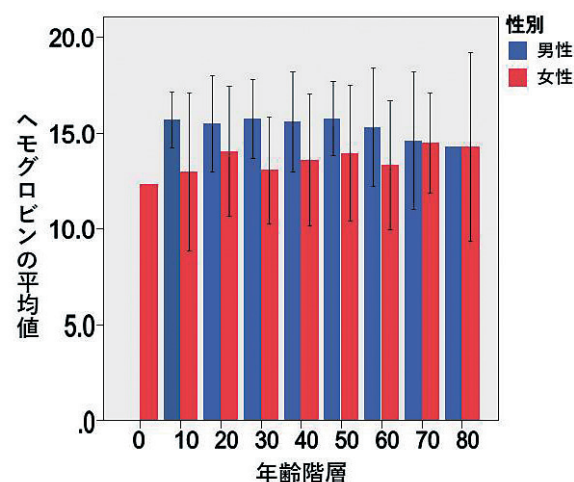
1) 腹囲

男女ともに年齢の上昇とともに腹囲は増大傾向を示した。男性では、30歳代～60歳代の平均腹囲は腹囲のカットオフ値である85cmを上回る傾向が見られた。一方で、女性の腹囲の平均値は、すべての年齢層で基準値の90cmは超えなかった。



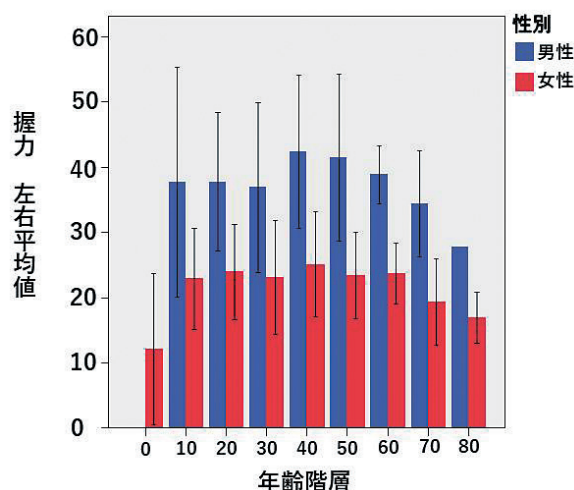
2) ヘモグロビン（推定値）

近赤外分光画像計測法による推定値である。男性の平均は、 15.5 ± 1.2 g/dl、女性の平均は 13.7 ± 1.8 g/dlであり、女性は男性よりも1割程度低かった。男性では、60歳代よりやや低下傾向を認めた。



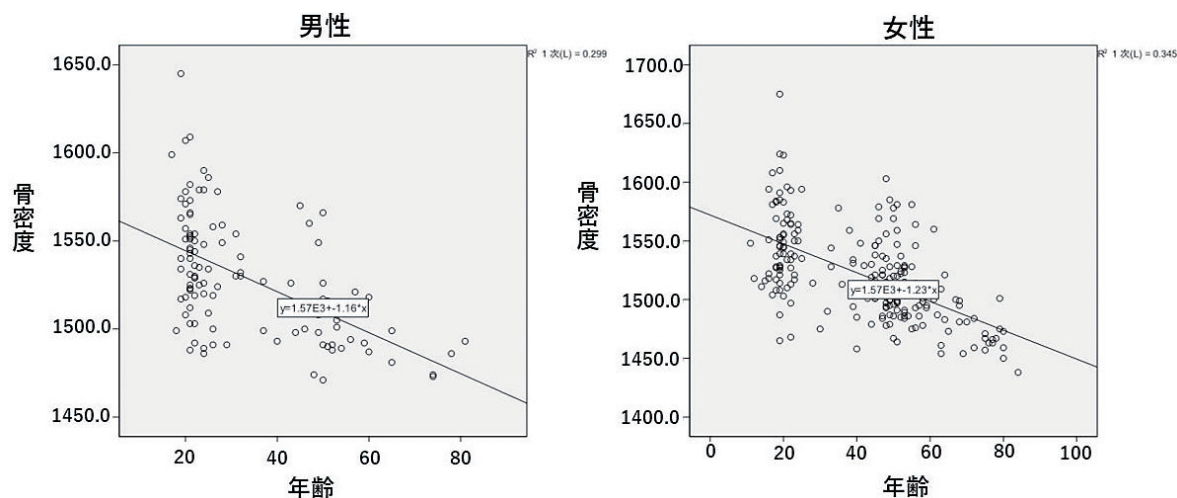
3) 握力

男性の左右平均は、 38.6 ± 6.1 kg、女性の握力平均は 23.3 ± 4.2 kgであり、女性は男性の約60%の握力であった。男女ともに50歳代頃から握力の低下傾向を認めた。



4) 骨密度

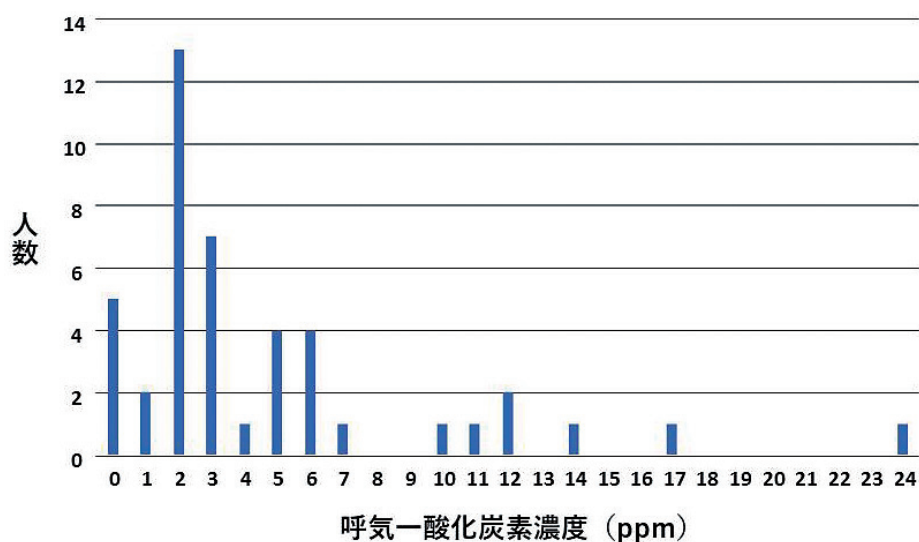
超音波法による踵骨での測定である。男女ともに年齢の上昇に伴い骨密度は低下し、特に女性は50歳頃（閉経）より低下の程度が強い傾向を示した。



5) 呼気一酸化炭素濃度測定

新たなアセスメント項目として今年度より実施した。たばこの煙に含まれる一酸化炭素は、血液中のヘモグロビンの酸素運搬を妨害する。呼気中の一酸化炭素濃度を測定することにより、喫煙による一酸化炭素濃度の体内への取り込み状況を調べることができる。

来場者のうち、希望者44名（喫煙者6名、非喫煙者だが受動喫煙が気になる38名）に対して測定を行った。



法律で定められた大気汚染に係る環境基準の上限値は10ppmであるが、喫煙者6名中5名が11ppm以上であった。また、喫煙後3時間が経過していても、喫煙者6名中5名の呼気一酸化炭素濃度は10ppmを超えていた。一方で、受動喫煙が気になる人の呼気一酸化炭素濃度は0～7ppmであった。禁煙が世界的に叫ばれる中、今後は本人の喫煙のみならず受動喫煙による影響についても検討と対策が必要であると考えられる。

(2) 栄養相談

栄養相談は栄養クリニック指導教員、栄養クリニック指導員および研修員の管理栄養士8名が担当し、貧血予防、減量、骨を丈夫にする食生活など、食事や生活習慣の具体的な改善方法について、栄養クリニック作製のパンフレット等を用い説明が行われた。



栄養クリニック指導教員、栄養クリニック指導員および研修員による栄養相談の様子

当日、アセスメントを行う学生の中で希望者には、相談者の了解を得て栄養相談の見学を行った。学生にとって、実際の相談や指導の現場を見学できる貴重な経験となった。



栄養相談を見学する学生の様子

[総 括]

今年も多くの方々にご来場いただくことができた。今後も、来場者のご希望も参考にしながら、来場者の方々と学生にとって実のあるアセスメント体験・栄養相談を実施していきたい。

また、今年は、アセスメント会場の外で、本学前栄養クリニック長の田中 清教授の研究室学生と、本学生活デザイン研究所の出井豊二副所長および生活造形学科の学生とのコラボレーションにより作製されたカルシウムサプリメント「Pocket Ca」「ほねびじん」（ワダカルシウム）の展示、販売が行われた。栄養アセスメントで骨密度測定が行われていたこともあり、女性を中心に興味を持つ方に多かった。

(宮脇尚志)